Calitatea motrica : Mobilitatea

Pentru a dezvolta o buna sau foarte buna mobilitate sunt necesare trei conditii obligatorii:

A STI CUM (cunostinte);

A DORI INDEAJUNS DE MULT (marimea motivatiei);

A ACTIONA (cunostintele in actiune).

Prima conditie pentru toti care studiaza atent articolele specifice din revista va fi practic implinita.

A doua conditie va fi sustinuta prin informatii de cea mai inalta clasa de catre revista, facand posibila indeplinirea a 50% din conditie.

A treia conditie depinde de voi in proportie de 100% .

Indeplinirea primei conditii se face prin : intrebari, probleme si raspunsuri, rezolvari. Incepeti prin a va pune cat mai multe intrebari pe care este recomandabil a le trimite si la redactie pentru a dezvolta viitoarele articole functie de cererea dvs. De exemplu: Cat timp sa ma antrenez zilnic? Este necesar a face exercitii numai sub supraveghere de specialitate? Ce echipamente sunt necesare? Cate zile pe saptamana sa lucrez mobilitate? In cat timp as putea face side split (sfoara)? Este nescesara o alimentatie speciala? etc. Punand intrebari, afland raspunsuri, avand probleme, rezolvand obstacolele aparute pe parcurs, noi prin acest proces dezvoltam si imbunatatim continuu prima conditie "A STI CUM". In mod metaforic am putea denumi aceasta conditie harta sau ghid care este folosit pentru a ajunge la destinatie (scop).

La nivel mondial s-au desprins o serie de discipline tocmai din studiul mobilitatii:

STRECHING este o disciplina aparuta in occident avand ca scop o mai buna mobilitate a sportivilor in general. Streching inseamna intindere, alungire si actioneaza asupra ligamentelor si tendoanelor aducandu-le la functionare optima si chiar imbunatatind functionarea;

YOGA HATHA este o ramura pur terapeutica a sistemului yoga si se bazeaza de asemenea pe exercitii articulare. S-a dezvoltat in India acum cateva mii de ani.

YIJINJING este o latura a antrenamentului folosit initial doar la manastirea Shaolin si introdus de BODHIDHARMA pentru asuplinizarea tendoanelor si ligamentelor. Yijinjing era folosit special pentru imbunatatirea abilitatilor luptatorilor de la Shaolin. Foarte putin cunoscut in afara Chinei, chiar si astazi, Yijinjing este inca partial un secret. Datorita unor circumstante total speciale, autorul a avut acces la unele exercitii yijinjing care vor fi prezentate in revista.

In concluzie, materialele se bazeaza pe disciplinele de mai sus si o pe serie de informatii preluate de la urmatorii autori: Jean Frenette, Bill Wallacwe, Dominiqe Valera, Koichi Tohei, precum si gimnasti, balerine, medici, experti in domeniu. Ilustraea materialului este facuta de autor.

Procedura este bazata pe date stiintifice de ultima ora care fac posibiltatea certitudine matematica. Din punct de vedere matematic un rezultat este obtinut dupa operatii si numere exacte; daca schimbam operatiile sau numerele se schimba si rezultatul. Mobilitatea si flexibilitatea, ca termeni si in practica, se intrepatrund, in mare parte sunt inrudite si oarecum se conditioneaza.

Mobilitatea proprie a corpului este capacitatea acestuia de a executa miscari ale diferitelor articulatii la amplitudine, intindere mare in mod natural, fara efort. Cu cat deschiderea, intinderea, se apropie mai mult de maximum posibil, cu atat mobilitatea este mai buna.

Flexibilitatea proprie a corpului este capacitatea acestuia de a executa miscari ale diferitelor articulatii la amplitudine, intindere, mare in mod impus, cu efort, pentru perioade scurte de timp. Cu cat distanta dintre deschiderea, intinderea, de baza si cea la care se ajunge cu efort mare, cu atat creste flexibilitatea, fiind premiza pentru imbunatatirea mobilitatii.

Vom numi **deschidere laterala a picioarelor sfoara(side split)** si **deschiderea frontala spagat (frontal split).**

Elasticitate vom numi capacitatea corpului care dupa incalzire devine flexibil.

Suplete vom numi capacitatea corpului de a executa diferite miscari cu usurinta deosebita.

Adaptabilitatea este capacitatea corpului ca dupa o perioada de timp, dupa un numar de executii a unei miscari sau complex de miscari la un anumit parametru, sa scada consumul de energie fizica si psihica la strictul necesar, intervenind obisnuinta.

Perseverenta este vointa pasiva, adica acea persistenta sau spirit de legatura, de continuitate, de insistenta, de repetabilitate care ne leaga de scop.

Vointa este facultatea de a realiza, dobandi efectiv, un lucru, un scop dorit, analizat si hotarat, facand toate eforturile fizice si psihice necesare. Vointa activa se manifesta ca combativitate.

Cand sunt mici copiii au mobilitate naturala foarte buna. Cu timpul aceasta se inchide datorita nefolosirii sau a dezvoltarii unor muschi si ligamente care fac miscari incomplete. Deci practic, cu cat varsta sau dezvoltarea nespecifica a muschilor si ligamentelor este mai mare, cu atat timpul necesar refacerii mobilitatii pierdute creste. Dar vestea buna este ca toti, indiferent de varsta sau dezvoltare muscularo - ligamentare, pot ajunge sa faca o foarte buna mobilitate (flexibilitate).

Potrivit statisticilor timpul minim si maxim pentru a putea executa sfoara si spagatul este de minim 6 luni si maxim 7 ani de exercitii zilnice. Timpul necesar de alocat zilnic: 2%, aceasta insemnand 30 de minute in una sau doua sedinte (dimineata si seara). Matematic, lucrand 6 zile a cate 30 de min./zi, in una sau doua sedinte, a saptea zi pauza, dupa un timp, care variaza intre 6 luni si 7 ani, ajungem la o mobilitatea foarte buna. Mentionam ca aceste date sunt minutios calculate prin statistici si orice fortare a acestor timpi , de regula, duce la inflamarea tendoanelor, ligamentelor, ceea ce duce la efecte contrare. Timpii sunt calculati, experimentati si raportati la refacerea si diviziunea celulara. Cel mai bun exemplu este viteza de cresterea parului si unghiilor, care este sensibil egala, per ansamblu, cu viteza de crestere a mobillitatii (sau refacere a mobilitatii).

Avem 3 optiuni:

Nelucrand exercitii de mobilitate (streching) deloc, devenim tot mai rigizi.

Lucrand flexibilitatea aleatoriu si nestiintific, putem spune ca mentinem oarecum nivelul mobilitatii.

Lucrand 6 zile, urmate de o zi pauza, cate 30 min./zi, in una sau doua sedinte, dupa un timp aleatoriu, intre 200-260 zile, atingem mobiliatea maxima.

Este foarte important a se lucra dupa timpii citati anterior, care pot sa fluctueze foarte putin. De exemplu: sub 15min./zi antrenamentul este nesemnificativ; peste 1ora /zi mai multe zile, pot avea loc usoare inflamari ale articulatiilor care fac dificila executarea exercitiilor dupa aceeea; 2-3 zile pe sapatamana - cresterea mobilitatii nesemnificativa; a lucra continuu, fara o zi pauza, dupa 6 zile lucrate, duce, dupa cateva zeci de zile, la usoare inflamari ligamentare.

Se recomanda ca antrenamentul specific de mobilitate sa fie individualizat si sa fie facut separat de orice alt antrenament, hotarand ca toate celelalte forme de antrenament sa continue neinfliuentate de antrenamentul specific de mobilitate. Exercitiile vor fi facute indiferent de starea fizica proasta (febra, oboseala , raceala, etc). Intrebati-va: oare parul si unghiile mai cresc cand sunt plictisit sau obosit? Daca da, atunci mobilitatea poate creste si ea (exersand).

Pentru inceput cateva exercitii si indrumari minore. Se recomanda gasirea unui loc unde sa exersam zilnic. Locul sa fie usor accesibil, marimea minima a spatiului este marimea unei paturi desfacute pe podea. Se poate folosi chiar o patura. Imbracamintea lejera, fara elemnte care sa jeneze miscarile sau circulatia sangelui. In picioare se pot folosi ciorapi care sa alunece usor pe suprafata pe care lucram.

Ca **incalzire** facem miscarile de baza, dar fara nici cel mai mic efort sau presiune:

Deschidem picioarele lateral in sfoara fiind sprijiniti pe brate, atingem punctul aproape maxim, nefortand deloc, mentinem deschiderea 10-15 secunde, total relaxat, revenim in picioare;

Facem aceeasi procedura ca mai sus, cu deschiderea frontala spagat cu stangul in fata;

Repetam punctul 2. cu spagat cu dreptul in fata;

Repetam punctul 1. identic;

Stam pe sezut, atingem talpile picioarelor intre ele, tragem cu mainile de labele picioarelor, calcaiele spre bazin, tinem coloana dreapta, impingem genunchii spre sol, pozitia se numeste *fluturasul.* Se executa la fel ca pana acum, relaxat, nepresat, se mentine pozitia 10-15 secunde.

Stam pe sezut, atingem picioarele intinse paralel, ne aplecam in fata incercand sa atingem cu fruntea genunchii, mentinind genunchii intinsi, relaxat, lejer aproximatim 10-15 secunde.

Acum putem spune ca incalzirea simpla specifica pentru mobilitatea s-a incheiat. De asemena amintim ca deschiderile sunt pasive, respiratia naturala nu se va bloca in nici un moment. Pauzele dintre pozitii: de 15-20 secunde. Acest complex mic de incalzire dureaza 5-6 minute.

FOARTE IMPORTANT: DUREREA ESTE UN SEMNAL CA CEVA NU ESTE IN REGULA! Daca apare durerea, se va reveni rapid in pozitie initiala. Este permis cel mult o tensiune, o presiune, dar daca aceasta are tendinta de a se amplifica, transformandu-se in durere, se va reveni in pozitie initiala imediat. Este foarte important sa invatam a asculta muschii si articulatiile noastre si sa avem foarte multa rabdare, caci rezultatele vin sigur, dar lent si gradat. Orice fortare exagerata duce la efect opus.

Partea de baza dureaza 9-10, minute sau chiar 25 minute. Parte de baza este aproape identica cu incalzirea, cu specificatia ca acum se poate lucra un pic mai energic, miscarile devenind active, cautandu-se o usoara flexibilitate. Timpii de mentinere a pozitiilor acelasi (10-15 secunde), cu exceptia tensiunii mari care are tendinta sa devina durere - semnal de revenire imediat, chiar si dupa 1-2 secunde.

Dupa ce s-a lucrat complexul de exercitii de mai sus o perioada de pregatitoare de 21 de zile, se poate trece la **imbunatatirea exercitiilor**. Exemplu:

Deschidem picioarele lateral in sfoara, departand calcaiele prin alunecare, cat mai mult. Suntem sprijiniti pe maini si lasam asupra picioarelor atata greutate cat avem nevoie, atingem o deschidere in care tensiunea creste continuu 1-2 sec., retragem(apropiem) calcaiele cu aproximativ 5-10% din deschiderea maxima, astepatam 10-15 sec. Ca tensiunea sa descreasca aproape total., departam din nou calcaiele la punctul maxim, mentinem putin si repetam retragerea calcaielor si scaderea tensiunii. Facem acest lucru de 3-4 ori, dupa care revenim si luam o pauza de 30-40 sec. in care scuturam si relaxam bine muschii. Facem acelasi lucru cu toate cele 6 repetari fundamentale pentru perioada pregatitoare. Exercitiul de mai sus se numeste *presare repetata a flexibilitatii* si, imaginar, este asemanator unui berbec care vrea sa sparga poartea cetatii.

Se departeaza calcaiele pana la un punct in care tensiunea creste foarte lent, se face o tensionare, incordare, puternica a musculaturii picioarelr 2-3 sec., se relaxeaza10-12 sec. si se revine in pozitia in picioare, se scutura si se relaxeaza picioarele.

Aceasta a doua parte dupa perioada pregatitoare dureaza apoximativ 49 de zile. Dupa 70 de zile au avut loc modificari majore in structura interna a ligamentelor si muschilor, putand incepe inclusiv exercitiile yjingjing.

Pragul a ceea ce poti sau nu poti il stabilesti chiar tu. Nu te sabota singur, poti mai mult decat crezi, indrazneste sa descoperi asta singur in tine!